

well-being 研究に関する展望と課題

アニーシャ ニシャート 鉤 治雄

1 はじめに

本稿では、人間の「幸福」について、国内外の well-being 研究の文献レビューを通して well-being 研究における課題について検討し、今後の研究の方向性について展望する。

幸福は、紀元前 4 ～ 5 世紀のギリシア哲学最盛期から追究されてきた永遠の課題であり、アリストテレスは人生の最終目標は幸福であるとしている（佐伯・大石 2014）。しかし、幸福の概念については、今日までさまざまに論じられおり、幸福観には文化差が存在するとの研究も多く行われており、それらの研究結果は興味深い示唆を提供している（Diener, 2018）。

well-being と類似する用語には、happiness、wellness、welfare などの概念がある。Seligman (1991) は、幸福について、happiness の概念は実践的ではなく、ポジティブ心理学の第一歩は happiness という概念が一元論的な用いられ方をしていることが課題であるとして、well-being という用語を使用することがより適切であると述べている。これに対して、Diener (1984) は subjective well-being という概念を用いて人間の幸福に関する研究をおこなっている。しかしながら、subjective well-being は、基本的に well-being と同義の概念であると考えられることから、以下、本稿では well-being の概念を用いて人間の「幸福」について検討し、今後の研究課題について述べる。

本稿では、地球上のどの国の人々も同じ人間であるという視点に立ち、well-being の問題について探究したい。いかなる人も、この世に生を受けて、学び、働き、家族・友人などとの関係を持ちながら生きているという共通点を有しており、生きる過程においては、病や経済的問題、家庭や職場における人間関係などの苦悩や困難に遭遇し、人生の終幕においては、老いや死という、より根源的な人間共通の問題に直面せざるを得ない。

確かに、世界には人種、宗教、歴史、所得、そして生活環境などの差異が存在しており、その差異が個々人の幸福観の違いを生み出していることは否定できない。しかしながら、こうした文化的差異が幸福観に影響を及ぼしているとはいえ、国や地域を越えて、人間にとっての普遍的かつ共通の目標や課題は幸福の獲得であり、生きる意

味の探究であり、well-being を実感できることにある。

そこで、本稿では、こうした人間が希求する well-being の意味について考え、well-being の本質を理解していくための方途について、主として心理学的視点から考察する。また well-being の感情や獲得過程には、いかなる心理的要因が介在しているのかについて考察する。

2 well-being の概念および定義

well-being について、英英辞典 (Oxford Dictionary of English, 2010) では「快適／安寧で、健康な、ないし幸福な状態 (the state of being comfortable, healthy, or happy)」と定義されており、well-being の概念には、快適や健康、幸福といった要素が含まれていることがわかる。

既に述べたように、well-being に類似する概念として wellness があるが、McMahon et al. (2010) は、wellness と well-being は、経済学、社会科学、食品マーケティングなど幅広い文献に見られる用語であるとした上で、wellness と well-being は、多くの非政府保健機関や食品産業などの関係者によって使用されている。また、心理学の分野では、well-being という用語がよく使用されており、well-being は、ある人の人生の認知的評価および感情的評価の両方を合わせた主観的 well-being と同様の意味で定義されており、幸福および人生における満足感を含んでいるとしている。

金井 (2015) は well-being という学術用語は、先行研究において、善き生、福祉、厚生、幸福など、文脈に応じたさまざまな訳語が充てられてきたこと、また、well-being という用語は welfare (厚生、福祉)、happiness (幸福) の概念を含むもっとも包括的な概念であるとみなすことができると述べている。また、Graham (2011) は、主観的 well-being に関して、大きくベンサムが指摘した意味とアリストテレスが言及した意味のものが存在すること、その上でベンサムの主観的 well-being は、「快楽的な効用」であり、「最大多数の人々にとっての満足と喜びを最大化すること」であり、それは情動、すなわち気分や感情に相当するものであることに触れている。その一方で、アリストテレスが言及している well-being の考え方は、エウダイモニック (eudemonic) としての幸福であり、理性的かつ内省的で、自らの生き方に対する姿勢のようなものであると述べている。

Diener et al (1999) は subjective well-being (以下、SWB) の構造として、認知的側面と感情的側面の 2 つの領域があるとした上で、認知的側面は人生に対する満足度のことであり、感情的な側面には、楽しい・悲しいといったポジティブな感情とネガティブな感情の両面が含まれることに言及している。さらに、Diener et al (2002) は、subjective well-being とはポジティブな感情が高く、ネガティブな感情が低いこと、そして人生への満足感の高さを含む概念であるとしている。

Seligman (1991) は、「ポジティブ心理学」研究がどのように始まったのか、また、本来の幸福 (happiness) とポジティブ心理学の well-being はどのように違うのかについて言及しつつ、すべての人間の行動は幸福を得るためにあるとするアリストテレスの考え方やタレスの考え方の例を挙げ、これらの哲学者が幸福を一元論的なものとして捉えていることは過ちだとした。さらに、Seligman (1991) は、happiness という用語をあまり好まないとしつつ、その理由として科学、教育などにおいて happiness という用語は実際的ではないからだとしつつ、ポジティブ心理学の第一歩は、happiness という一元論的な見方を廃して、より実際的な用語に統一することにあると述べている。

当初、Seligman (1991) は、「authentic happiness」という用語を用いて、人間の幸福には、ポジティブ感情 (positive emotion)、エンゲージメント (engagement) そして意義 (meaning) の大きく 3 つの要素が含まれるとしていた。しかしながら、その後、Seligman (2002) は、「flourish」という概念を用いて well-being の本質に迫る中で、well-being は、以下のような 5 つの要因で構成されており、たった 1 つの要素だけで well-being を論じることはできないとした。5 つの要素とは以下のとおりである。

- (1) **ポジティブ感情 (positive Emotion)**：快の人生であり、楽しみ、恍惚感、心地よさに関する感情。
- (2) **エンゲージメント (engagement)**：無我夢中になる行為の最中での没我の感覚、またはフロー状態にあること。
- (3) **意味・意義 (meaning)**：自分よりも大きいと信じるものに属して仕えること。
- (4) **関係性 (relationship)**：他者とのポジティブな関係。他人は自分の人生がどんな底にある時に、最高の防御手段となってくれる存在である。
- (5) **達成 (achievement)**：物事を達成または成功に導くことである。

これらの well-being に関する 5 つの要素は、頭文字をとって「PERMA」と呼ばれている。

Seligman et al (2005) は、幸福と満足は必ずしも人生の目的ではなく、むしろ幸福は人生の副産物であると述べており、自己に真摯に向き合い、成長していく中で well-being を勝ち取ることができるとしている。

稲谷 (2008) は、ポジティブ心理学の観点から高齢者の心理的 well-being について論じ、最近の健康科学は、充実した老年期をいかに過ごすか、つまり、心理的 well-being をいかに維持し高める支援を行うかが重要な関心事になってきていると述べている。稲谷 (2008) は、心理的 well-being の典型的な指標として、「精神的健康」、「全体的な生活の満足度についての認知判断」、「状態あるいは性格特性としての積極的あるいは消極的情緒」を挙げている。

稲谷 (2008) はまた、主観的 well-being の定義は、以下の 4 つに分類されるとし

ている。

(1) **positive affect & negative affect** (肯定的感情と否定的感情)：この2つの感情のバランスが幸福感に影響するという概念。

(2) **satisfaction** (満足度)：well-being を認知的評価の結果と考え、生活満足度を測定尺度とする考え方。

(3) **morale** (モラル)：PG モラルスケール・老人の主観的健康度・社会的接近度・年齢に対する態度・肯定的感情などを総合して測定する尺度。

(4) **personal expressiveness**：幸福を「hedonic enjoyment」と「eudemonia」に分類し、前者が比較的短期の状況により左右されやすいのに対して、後者は自己機能の実現を最大限に可能にすることを幸福と考える概念である。

稲谷(2008)によれば、従来の幸福感に関する研究では、心理的 well-being は、「happiness」、「life satisfaction」、「morale」の観点から検討されてきたが、日本では、「主観的幸福感」の概念として提示されている。また「生きがい」という概念からも言及されており、これらの研究では、well-being な感情とは満足感や高揚感をもつ感情のことであり、精神的健康度が高く、自分を幸福であるとする主観的な認知や感情であるとされる。稲谷(2008)は、well-being の本質的な意味として、ポジティブ及びネガティブ双方の感情を受容し、人生経験の中で統合することによって、その意味が見えてくることを示唆している。

ところで、well-being の用語の代表的な使用例は、世界保健機関(WHO)憲章にみられる。同憲章は、健康の定義について、「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」(日本政府官報:1989)としている。なお、厚生労働省(2012)は、後年、「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」との訳文を示しているが、翻訳の変化についての説明は定かでない。こうした官報において、「福祉」と訳されている元の英語表記は well-being であり、健康の概念が「肉体的、精神的及び社会的 well-being の状態」を含んでいることは興味深い。日本語では「福祉」が welfare の訳語として用いられることが多いが、well-being に「福祉」の訳語をあてがうことで、本来の well-being の概念の意味が狭められる可能性があるという点については、注意を要する。

次に、well-being の定義について概観しておきたい。Dodge ら(2012)は、「蓄積された個人の能力と直面する挑戦との均衡点(the balance point between an individual's resource pool and the challenges faced)」であると定義している。すなわち、「個人の能力」としての心理的、社会的、身体的な資質と、現実と直面する課題としての挑戦とがうまくバランスがとれたときの状態が well-being であるという。つまり、彼らの定義では、あたかもシーソーのように、個人の能力と、もう一方の眼

前の挑戦という 2 つのバランスがうまく保たれた状態が well-being であることを意味している。well-being が確保されるためには、これらの双方のバランスが適度に維持されていることが不可欠であるという訳である。

こうした定義は、well-being を、晴れ渡った美しい海辺に出かけて行って、砂浜に身を横たわらせることで、幸せを実感するような静的な状態を意味するのではなく、むしろ、もっとダイナミックで、いわば動きの激しいダンスのようなものであり、常に踊っている状態に象徴される動的な変化そのものであるとする Marks (2012) の譬喩的表記とも符合するものである。これら双方の well-being の定義には、平穏な生き方の中に well-being があるのではなく、日々、人間が現実生活の厳しさと向き合い格闘する中に真の well-being があるとする、well-being に対するきわめてダイナミックな性質や特徴が反映されていて、きわめて興味深い。

Dodge ら (2012) は、こうした定義には、以下に述べるように、「簡潔」、「普遍的応用」、「楽観主義」、そして「測定のための基礎」の 4 つの強みが含まれているとしている。

- (1) **簡潔 (simplicity)**: 従来の well-being モデルは複雑で理解困難なものであったが、新しい定義によって、明確かつ効果的な手法で well-being を論じられるようになった。
- (2) **普遍的応用 (universal application)**: 新しい定義は、年齢、文化、性別等を問わず、あらゆる個人に応用することが可能である。
- (3) **楽観主義 (optimism)**: 新しい定義は、現在、ポジティブ心理学で強調されている内容を反映している。
- (4) **測定のための基礎 (basis for measurement)**: 新しい定義によって、well-being は現実的で、応用可能なものとなり、ウェルビーイングの測定は、より容易なものとなった。新しい定義は質的、量的な両面における測定を容易にする。

とりわけ、(3) のポジティブ心理学の成果と関連づける視点は、Seligman (2002) の言う、個人を選択権、嗜好をもった決定者と見なすことで、well-being を獲得することを可能にする。また、Csikszentmihalyi (2002) が述べているように、「happiness はたまたま起きる何ものかではない……それは、その人個人が密かに耕し、守る覚悟がなければならないと実現しないものである」とする考え方とも符号する。ポジティブ心理学が示唆しているように、人は意志や勇気、挑戦意欲といった前向きな生き方を持続する中で、well-being を獲得していくことが可能になる。

これらの先行研究における指摘をふまえて、本稿では、well-being を「喜びや楽しさなどのポジティブな感情的評価や、生きる意義や健康状態などに関する認知的評価に裏打ちされた人生の満足感、充実感を持続的に維持し、発展させている状態」であると定義した上で、以下、考察をすすめたい。

3 well-being の尺度および尺度作成における課題

Linton et al (2015) は、well-being は「個人の生活の質および状態」として広く定義されるとした上で、研究者によってさまざまな新しい尺度が開発されてきたにもかかわらず、well-being に関する合意を得た概念的基準がないため、普遍的に受け入れられている尺度は見られないとしている。その上で、well-being に関する異なる視点の存在や曖昧さが原因の 1 つであると述べている。

Steptoe et al (2014) は、さまざまな研究成果を踏まえて、well-being を次の 3 つの側面から捉え、それぞれの測定方法について論じている。

(1) **人生の評価 (life evaluation)**：自分の人生の質や良さ、人生全体の満足度、または自分の人生にどれほど満足しているかについての人々の思いを指す。測定では、キャントリルの梯子 (1965) などの質問を使用する。

(2) **快楽による well-being (hedonic well-being)**：経験した幸福（人生の評価ではなく気分である）、悲しみ、怒り、ストレスなどの日常の感情や気分を回答者に、幸せだ、悲しい、怒っているなどの形容詞で表される経験を評価するように求めることで測定される。

(3) **エウダイモニック wellbeing (eudemonic wellbeing)**：自分の人生の意味と目的に関する判断に焦点を当てる。構造がより多様であるため、「意味」のさまざまな側面を調査する幾つかの質問票が作成されている。

金井 (2015) は、主観的 well-being のうち、アリストテレス的な well-being を測定するためによく用いられてきた代表的な設問として、次の 3 つが挙げられるとしている。

第 1 は、通常「主観的幸福度」(subjective happiness) と呼ばれ、全般的に、自分がどの程度幸せであると思うかをたずねる設問である。第 2 は、「生活満足度」(life satisfaction) と呼ばれるもので、全般的に、現在の生活にどの程度満足しているかをたずねる設問である。第 3 は、「キャントリルの人生の階梯尺度」(Cantril's ladder of life scale) と呼ばれるもので、想像し得る最低の人生から最高の人生までを 10 段階に分けて、自分が何段階にいるかをたずねる設問であり、ギャラップ社が全世界で 2005 年からおこなっている主観的 well-being に関する世論調査などで用いられている。

寺崎ら (1996) は、従来の主観的幸福感を参考に独自の尺度を開発し、生活満足の側面と現在の感情状態の 2 因子から測定を試みている。また、角野 (1995, 2000) は、中学生から成人までを対象に、過去－現在的－未来にわたる人生の主観的評価を「人生に対する肯定的評価」として 1 次元で捉え、主観的幸福感を測定している。

伊藤ら (2003) は、これまでの尺度論文は被験者の年代に合わせた項目であったため、どの年代にも通じる尺度作成が必要だと考え、新たに WHO の subjective well-

being inventory (SUBI) に基づく尺度を作成し、調査を行った。SUBI は 11 の下位尺度からなり、心の健康度（陽性感情 19 項目）と心の疲労度（陰性感情 21 項目）を測定する計 40 項目より構成されている。伊藤ら（2003）は、これらの項目から、ストレス反応に関する領域（精神的なコントロール観、身体的不健康）、ソーシャル・サポートに関わる領域（近親の支え、社会的な支え、社会的なつながりの不足）および既婚者のみ回答する領域（家族との関係）を除き、「結果としての健康感」を表現していると判断された 5 領域 15 項目を抽出し、主観的幸福感とした。それは「人生に対する前向きな気持ち」、「達成感」、「自信」、「至福感」、「人生に対する失望感」の 5 領域である。SUBI のオリジナル尺度の評定は 3 件法であるが、伊藤ら（2003）は、尺度としての精度をあげるため回答形式の段階を増やし、4 件法にした。

また、島井ら（2004）は、Lyubomirsky & Lepper（1997）によって開発された Subjective Happiness Scale の日本語版を作成している。その理由として、Lyubomirsky & Lepper（1997）の尺度は認知的側面および感情的側面の両方をカバーしており、さらに、日本語版を作成することで国際比較が可能であると述べている。この日本語版は 1 因子 4 項目からなり、7 件法である。

さらに、西田（2000）は、成人女性を対象に Ryff（1989）の psychological wellbeing の概念に基づいて、「人格的成長」、「人生における目的」、「自立性」、「自己受容」、「環境制御力」、「積極的な他者関係」の 6 次元からなる心理的 well-being 尺度を作成している。Ryff（1989）の心理的 well-being 概念、および Ryff & Keyes（1995）の心理的 well-being 尺度に基づいて、各下位尺度が 10-13 項目で構成される尺度を作成している。

筆者ら（2019）は、これまでの well-being の測定のための尺度は、欧米で考案された尺度の日本語訳であることをふまえて、日本の成人を対象にして幸福に関する自由記述を求めることで、日本人が抱いている幸福感の構成要素について検討をすすめている。

4 well-being の規定要因

さて、これまでの先行研究を概観することにより、well-being に影響を与える要因が多く存在することが明らかになっている。このうち、本稿では、特に重要な well-being の規定要因について取り上げておきたい。

（1）**金銭的経済的状况**：金銭的経済的状况が well-being に影響を与えているかどうかについては多くの研究が行われている。Kahneman & Deaton（2010）は、喜び、ストレス、悲しみ、怒り、愛情、楽しいまたは不快な生活などの感情的（emotional）well-being、人生の評価と収入の関連について研究を行い、収入が高くなるに連れて人生の評価は高くなるが、ある程度収入が得られたら、その後は人生評価が高くなる

ないことに言及している。

一方、低収入は、離婚、健康障害、孤独などの不幸に関連する感情的な痛みを悪化させる。その結果として、高収入は人生の満足度とある程度関連している一方で、低収入は低い人生の評価と低い感情的幸福の両方に関連すると結論づけている。また、Easterlin (1995) は、所得と well-being との関係について研究を行い、平均所得が高くなっても well-being はそれほど高くないことを示唆している。Easterlin et al (2010) は、国の収入と well-being について研究を行った結果、国の収入が増えてもそれは個人の well-being に影響を与えないと述べている。他方、Frey & Stutzer (2002) は、横断的な国際比較において、所得と well-being との間に緩やかな関連があることを指摘し、平均所得が低い国々では、所得が高いほど well-being も高いという関係が見られるが、平均所得がある程度以上の高い国々では、所得の高低が well-being に与える影響は高くないと指摘している。また佐伯・大石 (2014) は、幸福の判断に関する過去及び最新の研究をレビューする中で、収入や経済的な豊かさのような物的資源は、幸福にとって重要な要因といえるが、友人やパートナーの存在といった対人的資源は物的以上に幸福感にとって重要であるかもしれず、さらなる研究が求められるトピックであると示唆している

(2) **文化的差異**：大石・小宮 (2012) は、幸福に文化差があるか否かに注目し、幸せの概念についての歴史的考察、および幸せに関する研究の歴史的背景に関するレビューをおこなっている。その結果、言語の問題、項目への反応の仕方の問題といった測定上の問題点については、Oishi (2010) が行った調査結果をふまえて、文化差は存在するとしても小さなものであるとしている。また、文化の差が存在すると同時に、共通性もあることを示している。さらに、主観的幸福感の国際比較のために、幸せな社会とは何かについて、格差、政治的抑圧、税制、民主化・自由といった観点から言及しており、その上で個人レベルでの主観的幸福感やその規定要因には、文化間で共通する点と異なる点があるとしている。また、これまでの研究においては、幸せな社会のための条件が明らかにされているとは言い難いとして、今後の研究の必要性を指摘している。

(3) **生活環境**：Diener ら (2018) は、人間の生来のニーズとは別に生活環境もまた SWB に影響を与えることを示している。Lucas et al. (2003) は、個人の SWB はある出来事に反応するが、時間が経つにつれて、SWB のベースラインレベルにすぐに戻るとする適応理論について検討するために、縦断的研究のデータを使用して、結婚生活の変化が人生の満足度に与える影響について調べた。その結果、多くの個人は結婚という出来事の変化に反応するが、その後はベースラインレベルに戻ってくる傾向が見られた。しかし、この傾向にはかなりの個人差があり、最初に強く反応した個人は、ベースラインに戻るのに最も時間を要した。他方、寡夫・寡婦になる、失業、心身障害などの人生の出来事の場合には、長期的に SWB のレベルが低くなる結果が

得られた (Lucas et al. 2004)。以上の結果にも示されているように、SWB は個人的な環境の変化に敏感であると言える。

(4) 遺伝的要因および環境要因：Nes & Roysamb (2015) は、well-being に影響している遺伝的要因は、平均で 32 ～ 41 % であると指摘している。また、Diener ら (2018) は、SWB の約 60 ～ 70% は環境的影響に起因するとしており、SWB の増減には、多くの制御可能な要因が存在することを示唆している。さらに、Diener ら (2018) は、SWB と基本的ニーズおよび心理的ニーズ、経済的要因 (所得、一人当たりの GDP など)、生活環境 (結婚、配偶者との死別、失業など)、社会政治的要因 (不平等、政治的自由など)、自然環境要因 (緑地、大気汚染など) との関連の研究についてレビューをおこない、環境面で望ましい要因をそなえていることが SWB にとって重要であることに言及している。

Diener ら (2018) の示唆の中で、筆者らが着目するのは、遺伝的要因の影響はそれほど大きくはなく、「SWB の増減には、多くの制御可能な要素が存在する可能性がある」としている点である。こうした指摘に関連して、筆者らの提唱する現実的楽観主義は「意志・勇気」、「しなやかさ」、「希望・未来志向」の 3 因子および 3 因子の基底にある「レジリエンス」で構成されること、すなわち、「人間の強さ」に裏打ちされた楽観主義であるといえるが、こうした個人や集団がもつ現実的楽観主義は、上記の「制御可能な要因」の重要な側面であり、生活の中でこうした要因を引き出していくことは、個人や集団が SWB を獲得していく上で、きわめて有益であると考えられる。なぜならば、遺伝的要因を制御することは困難であるが、自らの考え方や意志、努力といった制御可能な要因をトレーニングやエクササイズを通してコントロールすることで、Marks (2012) の言うダイナミックな性質を持つ SWB を高める余地が大きいと考えられるからである。

これまで、別の研究でも、well-being を高めることに楽観主義やレジリエンスの心理的要因が強い影響を与えていることが明らかになっている (Carver & Scheier, 2002)。Scheier & Carver (1985) は、特性的楽観主義 (dispositional optimism) の高い学生は、低い学生に比べて精神的健康状態がよいことを指摘している。さらに、稲谷 (2008) はポジティブ心理学の分野における成人と青年の well-being と、人間性の美徳と強さの特性に関する実証的研究を実施した結果、人間の性質のポジティブな側面に焦点を当てることの重要性が、人間のライフサイクルにおいて再確認されたとしている。また、Park, Peterson & Seligman (2004) は、希望、熱意、感謝、愛、好奇心、美、創造性、判断力などの人格特性と well-being の関連について研究した結果、熱意、感謝、希望、愛情などが、最も well-being と関連していると述べている。Park, Peterson & Seligman (2004) は、感謝することは、人の過去に対する幸福感と関連し、希望を持って生きることは、人の未来の幸福感情と関連すると述べている。また、熱意と好奇心を持っていることは、現在の幸福感と関連し、愛情を持って生き

ることは、対人関係を強くする役割を果たすと指摘している。

既に述べたように、筆者らもまた、「未来志向」や「意志」、「勇気」、「レジリエンス」などの楽観主義的要因が、現在と未来において、well-being を獲得していくための重要な要因であると考えている。

また、筆者らは、well-being について考察する上で、参考となる研究の 1 つが Dinner ら (2018) のレビューであると考えている。Dinner ら (2018) は、SWB に関する過去の諸研究を、SWB の測定方法、SWB 研究の理論的変遷、SWB の効果 (outcome)、SWB における国別比較、政策上の SWB に関する国の報告 (national accounts) といった観点からレビューをおこない、それぞれの研究には一長一短があること、SWB に関する多くの経験的研究は、過去 10 年余で劇的に進展したが、以下のような未知のものも多く残っているとして、今後の研究の必要性を示唆している。

第 1 に、SWB については北米や欧州において多くの研究が行われ、そこでよく再現された研究成果、例えば失業や配偶者との死別といった不利な影響が、他の地域においても再現されるかということ。

第 2 に、SWB 研究の多くは自己申告調査に依存しているが、異なる方法で、well-being の予測的価値を検討することが重要である。例えば、自己申告調査より、もっと正確に予測される測定方法にはどのようなものがあるか。他者による報告か、生物学的尺度ないし統合された時々刻々の報告によるものか。自己申告には、一部バイアスが含まれるので、研究成果が他の尺度でも再現されるのかどうかを問う必要がある。

第 3 に、SWB の成果 (outcome) に関する政策の効果を評価する上で、現場での実験 (field experiments) はまれであり、政策立案者は、標準 (criterion) としての SWB に関心を向けている。その意味では、現場に軸足を置いたフィールドワークが重要である。

第 4 に、個々人の SWB の差異に遺伝が影響していることは疑いないが、遺伝的影響の基調にある生物学的仕組みに関するさらなる研究が必要である。

最後に、SWB の経験主義的なレベルについては、成果の見地からのみならず、個人や文化によっても変動するようである。SWB の経験主義的なレベルにおける体系的個人および文化の変動を特定することが重要である。

これらの点をふまえて、Dinner ら (2018) は、SWB における共通した尺度の作成の必要性、並びに SWB 研究を実際に役立てるために現場での実験の必要性を示唆している。

5 考 察

幸福は、ギリシア哲学の時代から追求されてきた永遠の課題である。政治、経済などの学問も人間が幸福になるために生み出されてきた。それほどに幸福の問題は人間

にとって重大である。しかしながら、「幸福とは何か」と問うても、答えは難しいし、またさまざまである。衣食住の基本的欲求さえ満たされない環境にいる人々は、これら最低限の欲求が満たされることが幸福だと考えるかもしれない。他方で、衣食住の基本的欲求が満たされた人々にとっては、より精神面での幸福、すなわち生きる意味や生き甲斐、生きる楽しさなどに、より重みが置かれるとの研究結果も示されている。また、同じ国、同様の所得、同様の状況に置かれた人の中でも幸福感には違いがみられる。その人が抱えている諸々の環境、すなわち、個人特性や心身の健康、対人関係、学歴、仕事の内容などによって幸福感が異なってくるからである。

「幸福とは何か」についての答えは難しい。しかしながら、筆者は、どの国の人々も同じ人間であるという視点に立って well-being の問題について検討している。誰人も、この世に生を受けて、学び、働き、そして様々な環境や人間関係の中で生きている。また、病気、老い、死という共通の出来事を避けて通ることはできない。これらが人間にとっての共通かつ普遍の出来事であれば、その困難を克服して well-being を獲得できる普遍の要素（共通の幸福の規定要因）もあるのではないかと考えている。

筆者らは、その方途の一つが「人間の強さ」に着目した現実的楽観主義ではないかと考える。筆者の言う現実的楽観主義は、意志・勇気、希望・未来志向、しなやかさに裏打ちされた楽観主義であり、この 3 つの基底にある要因がレジリエンスである。筆者らは、こうした人間的強さに支えられた楽観主義は、本来、人間に内在しており、それを具現化していくことが可能ではないかと考えている。

Seligman et al (2005) は、自己に真摯に向き合い、成長していく中で well-being を獲得していくことができるとしている。Dodge ら (2012) は、「個人の能力」としての心理的、社会的、身体的な資質と、現実と直面する課題としての挑戦とがうまくバランスがとれたときの状態が well-being であるとした。Marks (2012) は、人生における動的な変化が真の well-being のレベルを意味すると述べた。Diener et al (2002) は、subjective well-being はポジティブな感情価が高く、ネガティブな感情価が低いこと、そして人生への満足感が高いことを含む概念であるとした。また、Seligman (1991) は、well-being は「PERMA」の 5 つの要素から成り立っているとした。「PERMA」の 5 つの要素に見られるように、「ポジティブ感情」を持ち、人として生きる「意義・意味」を見出し、自分が「集中できる何かに関与 (engagement)」し、他者とのポジティブな関係性を保ちながら、目標としたものと「達成」することは、well-being を確立していく上で重要なことである。その一方で、自己に真摯に向き合い成長していくために、そして、動的に変化する well-being を高い状態に保つためには、意志や希望を携えて、目標を持ち、粘り強く生きていくことが欠かせない。今後は、それらの基調にある哲学や人生観からの検討も必要であろう。

筆者らは、そのような視点を含めた well-being の本質について検討し、楽観主義を心理的支えとして、人生のさまざまな困難と対峙し、well-being を獲得してきた一般

成人を対象にしてインタビュー調査を既に行い、質的分析を行うことで、well-being を確立していくための諸要因について、検討していきたいと考えている。

参考・引用文献

- Cantril, Hadley. 1965. *The Pattern of Human Concerns*. Rutgers University Press.
- Carver, C.S. & M.F., Scheier. 1995. "The Role of Optimism Versus Pessimism in the Experience of the Self" in Oosterwegel, A. & Wicklund, R.A. (Ed) . *The Self in European and North American Culture: Development and Processes*. Springer.
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. 2002. "Optimism" in Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (arg.) *Handbook of positive psychology*, 231-243. Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. 2002. *Flow: The Classic work on how to achieve happiness*. London: Rider.
- Diener, Ed. 1984. "Subjective well-being". *Psychological Bulletin* 95: 542- 575.
- Diener, Ed et al. 1999. "Subjective well-being: Three decades of progress". *Psychological Bulletin* 125 (2) : 276-302.
- Diener, Ed; Oishi, Shigehiro & Lucas, Richard E. 2003. "Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life". *Annual Review of Psychology* 54 (1) : 403-425.
- Diener, Ed; Oishi, Shigehiro & Tay, Louis. 2018. "Advances in subjective well-being research". *Nature Human Behaviour* 2 (4) : 253-260.
- Dodge, Rachel et al. 2012. "The challenge of defining wellbeing". *International Journal of Wellbeing* 2 (3) : 222-235.
- Easterlin, Richard A. 1995. "Will raising the incomes of all increase the happiness of all?". *Journal of Economic Behavior & Organization* 27 (1) : 35-47.
- Easterlin, R. A. et al. 2010. "The happiness-income paradox revisited". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107 (52) : 22463-22468.
- Frey, Bruno and Stutzer, Alois. 2000. *Happiness & Economics*. Princeton Paperbacks
- Graham, Carol. 2011, *The Pursuit of Happiness: An Economy of Well-being*. Brookings Institution Press.
- 稲谷 ふみ枝 2008 高齢者の心理的ウェルビーイングと臨床健康心理学的の支援—ポジティブ心理学からのアプローチ 風間書房
- 伊藤裕子・相良順子・池田政子・川浦康至 2003 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 *The Japanese Journal of Psychology* 2003, 74-3, 276-281.
- 角野善司 1995 人生に対する肯定的評価尺度の作成 (1) 日本教育心理学会第37回総会発表論文集, 95.

- 角野善司 2000 中学生・高校生・大学生の主観的ウェルビーイング (1) 日本心理学会第 64 回大会発表論文集, 1087.
- Kahneman, Daniel. & Deaton, Angus. 2010. "High income improves evaluation of life but not emotional well-being". *Proceedings of the National Academy of Sciences* 107 (38) : 16489-16493.
- 厚生労働省 1989 WHO 憲章における「健康」の定義の改正案について, 第 6 回厚生科学審議会総会における資料
- 厚生労働省 2012 健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料
- 金井雅之 2015 ソーシャル・ウェルビーイング研究の課題ソーシャル・ウェルビーイング研究論集 1, 7-22.
- Linton, Myles-Jay; Dieppe, Paul & Medina-Lara, Antonieta. 2016. "Review of 99 self-report measures for assessing well-being in adults: exploring dimensions of well-being and developments over time". *BMJ Open* 6: 1-16.
- Lucas, Richard E. et al. 2003. "Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status". *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (3) : 527-539.
- Lucas, Richard E. et al. 2004. "Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction". *Psychological Science* 15 (1) : 8-13.
- Lyubomirsky, Sonjya & Lepper, Heidi S. 1997. "A Measure Of Subjective Happiness: Preliminary Reliability And Construct Validation". *Social Indicators Research* 46: 137-155.
- Marks, Nick. 2012. Reasons to be cheerful. BBC radio 4. (7 January 2012)
- McMahon, Anne-Therese; Williams, Peter & Tapsell, Linda. 2010. "Reviewing the meanings of wellness and well-being and their implications for food choice". *Perspectives in Public Health* 130 (6) : 282-286.
- Nes, Ragnhild Bang & Roysamb, Espen. 2015. "The heritability of subjective well-being: review and meta-analysis" in Pluess, Michael (arg.) . *Genetics of Psychological Well-Being: The role of heritability and genetics in positive psychology*. Oxford University Press.
- 西田裕紀子 2000 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究教育心理学研究 48, 433-443.
- Oishi, Shigehiro. 2010. "Culture and well-being: Conceptual and methodological issues" in Diener, Ed et al. *International differences in well-being*, 34-69. New York: Oxford University Press.
- 大石繁宏・小宮あすか 2012 幸せの文化比較は可能か? 心理学評論 55-1, 6-12.

- Oxford Dictionaries . 2010. "Well-being". Oxford Dictionary of English.
- Park, N.; Peterson, C. & Seligman, M.E.P. 2004. "Strengths of Character and Well-Being". *Journal of Social and Clinical Psychology* 23 (5) : 603-619.
- Ryff, Carol D. 1989. "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6) : 1069-1081.
- Ryff, Carol D. & Keyes, Corey Lee M. 1995. "The structure of psychological well-being revisited.". *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4) : 719-727.
- Scheier, Michael F. & Carver, Charles S. 1985. "Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies.". *Health Psychology* 4 (3) : 219-247.
- 佐伯政男・大石繁宏 2014 幸福感研究の最前線 感情心理学研究 21-2, 92-98.
- Seligman, Martin E. P. 1991. *Learned optimism*. Knopf.
- Seligman, Martin E. P. 2002. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. London: Nicholas Brealey Publishing. Recheck publisher
- Seligman, Martin E. P. et al. 2005. "Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions". *American Psychologist* 60 (5) : 410-421.
- 島井哲志・大竹恵子・宇津木成介・池見陽・Sonja Lyubomirsky 2004 日本版主観的幸福感尺度 (Subjective Happiness Scale : SHS) の信頼性と妥当性の検討 日本公衆衛誌 51 (10) , 845-853
- Steptoe, Andrew; Deaton, Angus & Stone, Arthur A. 2014. "Subjective wellbeing, health, and aging" 385: 640-648.
- 寺崎正治・綱島啓司・西村智代 1996 主観的幸福感の構造日本心理学会第60回大会発表論文集, 930.

Research Prospects and Issues Related to Well-Being.

Aneesah NISHAAT Haruo MAGARI

Concept of happiness has been pursued since the 4th-5th century BC in Greek philosophy and is still widely discussed to the date. Many studies have shown that there were cultural differences in the concept of well-being, and the results of those studies have provided interesting suggestions.

Seligman (1991) argued that the use of the concept of happiness in a monistic way, in positive psychology is problematic. He suggested that using the term “well-being” is more appropriate. Diener (1984), on the other hand, conducted research on human well-being using the concept of subjective well-being, and considered that subjective well-being is a concept synonymous with well-being. So this paper examined happiness using the concept of well-being, and discussed future research subjects.

This paper explores well-being from the viewpoint that people in any country are the same human beings. Certainly, there are differences in this world, such as race, religion, culture, income and living environment, and it cannot be denied that these differences create differences in the individual’s view of happiness. On the other hand, every person shares something in common while living such as learning, working, and living in a relationship with family, friends and others in this world. They encounter common suffering and difficulties such as illness, economic problems and relationships at home and in the workplace. At the end of life, they face the common and more fundamental problems of human beings, such as aging and death.

If these events are common and universal in their life, the common and universal goals for human beings across the borders can be considered happiness and well-being and the ways to achieve them. Considering these points, this paper will focus on well-being from a psychological perspective.

